



白菜とツナの シャキシャキサラダ

白菜は鍋だけでなく、サラダにしても美味しい食材です。食感も良く、さっぱりとした味付けでたくさん食べることができます♪

【材料(4人分)】

白菜 1/8玉(200g)
人参 1/3本(50g)
水菜 30g
塩 小さじ1/2(3g)※塩もみ用
ツナ缶 1/2缶(35g)
塩昆布 8g
こしょう 少々
いりごま 5g

この一皿で
野菜70gが
摂取できます



【作り方】

- ①白菜、人参は細切りに、水菜は2cm幅に切る。
- ②白菜と人参を塩もみして、10分置く。
- ③②を水洗いし、水気をしっかり絞る。
- ④全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。



【栄養成分表示(1人分あたり)】

エネルギー 47kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.6g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.4g



山形県民は野菜が足りていない！

目指したいのは1日350g

摂取目標量 実際の摂取量 **不足分**
350g - 292g = **58g**

令和4年県民健康・栄養調査より



野菜料理
(小鉢1皿)
約70g

+あと1皿

地域食生活・健康情報ステーション 令和6年度 第7号

資料作成(問合せ先) 山形県置賜保健所 保健企画課

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

☎0238-22-3004

☎023-630-2313